

**¡DEJA DE  
CHINGARTE!**





# **¡DEJA DE CHINGARTE!**

**GARY JOHN  
BISHOP**

**PREOCÚPATE MENOS,  
VIVE MÁS**

**DIANA**

Diseño de portada: Ramón Navarro / Estudio Navarro  
Diseño de interiores: Ma. Alejandra Romero I.

Título original: *Unfuck Yourself*

© 2018, Gary John Bishop  
Traducción: José Ruiz Millán

Publicado por acuerdo con Lennart Sane Agency AB.

Derechos reservados

© 2018, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.  
Bajo el sello editorial PLANETA M.R.  
Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2  
Colonia Polanco V Sección  
Delegación Miguel Hidalgo  
C.P. 11560, Ciudad de México  
[www.planetadelibros.com.mx](http://www.planetadelibros.com.mx)

Primera edición en formato epub: junio de 2018  
ISBN: 978-607-07-5003-8

Primera edición impresa en México: junio de 2018  
ISBN: 978-607-07-5002-1

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.  
Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México  
Impreso y hecho en México - *Printed and made in Mexico*

Este libro está dedicado a mis tres hermanas: Paula, Elizabeth y Sandra; a mi madre, Agnes, y a mi padre, Patrick. Crecimos juntos, lloramos juntos, permanecemos juntos y peleamos juntos. Soy lo que soy gracias a ustedes.

Quiero reconocer a los dolidos y pisoteados, a las madres solteras, a los padres desempleados, a los soñadores y a quienes aspiran a ser algo en la vida. Soy como ustedes y sé que pueden lograrlo.

# CONTENIDO

01 En el principio...	11
02 «Estoy dispuesto».	31
03 «Estoy programado para ganar»..	51
04 «Puedo con esto».	69
05 «Acepto la incertidumbre».	85
06 «No soy lo que pienso, soy lo que hago».	103
07 «Soy implacable».	121
08 «No espero nada y acepto todo».	137
09 Y ahora, ¿a dónde?.	157

**01**

---

**EN EL PRINCIPIO...**





**ESTA ES UNA  
CACHETADA DE  
PARTE DEL UNIVERSO  
PARA QUE DESPIERTES  
Y CONOZCAS  
TU VERDADERO  
POTENCIAL, PARA QUE  
DEJES DE CHINGARTE  
Y TENGAS UNA VIDA  
ESPECTACULAR.**

# CAPÍTULO 1

**¿Alguna vez te has sentido como un hámster que corre ferozmente sobre una rueda intentando avanzar por la vida, sólo para darte cuenta de que no vas a ningún lado?**

Lo peor es que, mientras lo haces, te atorras en una plástica interna en la que te juzgas infinitamente y no puedes dejar de escuchar esa vocecita que te dice que eres flojo, tonto o algo tan simple como que no eres tan bueno. Ni siquiera notarás qué tanto le crees a esa voz y cuánto te agota; sólo seguirás pasando el día intentando sobreponerte al estrés y a la presión, intentando vivir tu vida, y, en cierto momento, te enfrentarás a la resignación de que, si no sacas tu trasero de esa maldita rueda, nunca llegarás a donde deseas. Tal vez la felicidad que buscas o los kilos de más que quieres perder o la carrera o la relación que tanto anhelas siempre estarán fuera de tu alcance.



Estas páginas están dedicadas a quienes saben de qué se trata ese monólogo fatalista, a esa fuente infinita de dudas y pretextos que limita y mancha cada día de tu vida. Es una cachetada de parte del universo para que despiertes y conozcas tu verdadero potencial, para que pares de joderte y tengas una vida espectacular.

Empecemos en el lugar correcto. Hay dos tipos de pláticas que tienes todos los días: las que tienes contigo mismo y las que tienes con los demás. Tal vez eres una de esas personas que dice: «Yo no me hablo a mí mismo», cuando de hecho la mayoría de las conversaciones que tienes durante el día son contigo mismo y cada una de estas se «disfruta» en la soledad y privacidad de tu mente.

No importa si eres introvertido o extrovertido, creativo o práctico, ¡pasas gran parte de tu tiempo hablando CONTIGO mismo! Lo haces mientras te ejercitas, trabajas, comes, lees, escribes, caminas, texteeas, lloras, peleas, negocias, planeas, oras, meditas, tienes sexo (contigo o con otras personas), o menciona cualquier otra actividad que se te ocurra. Ah, sí, incluso mientras duermes.

De hecho, lo estás haciendo en este preciso momento.

Tranquilo, eso no significa que estés loco. O tal vez significa que todos estamos un poco locos. Como sea, todos lo hacemos, así que abróchate el cinturón y bienvenido al show de los locos.

Algunos estudios demuestran que tenemos más de 50 000 pensamientos al día. Piensa en todas las cosas que te dices a ti mismo y preferirías no haberte dicho, o en las que tratas de sobreponerte o vencer. Aunque tenemos poco o nada de control sobre estos pensamientos automáticos y reacciona-

rios, sí tenemos un control espectacular sobre el significado que damos a esos pensamientos. Ojo: ¡no vienen ajustados de fábrica!

Los descubrimientos más recientes de la neurociencia y la psicología también señalan que las conversaciones que tienes contigo mismo afectan profundamente tu calidad de vida. El profesor Will Hart de la Universidad de Alabama llevó a cabo varios experimentos en los cuales los participantes recordaban o experimentaban un evento positivo, negativo o neutral. Descubrió que la gente que describía un evento neutral como si estuviera sucediendo en ese momento se sintió más optimista, y cuando recordaban el evento negativo de la misma manera, experimentaban más negatividad. En otras palabras, el lenguaje que utilizas para describir tus circunstancias determina cómo las percibes, las experimentas y participas en ellas, además afecta dramáticamente cómo lidias con tu vida y cómo te enfrentas a problemas grandes y pequeños.

La conexión entre lo que decimos y cómo lo decimos fue descubierta hace cientos de años, si no es que miles. Filósofos como Wittgenstein, Heidegger y Gadamer conocían la importancia y el significado del lenguaje en nuestras vidas. Wittgenstein dijo: «... la armonía entre el pensamiento y la realidad puede encontrarse en la gramática del lenguaje».

Entonces, la buena noticia es que los estudios han descubierto que las pláticas positivas que tienes contigo mismo pueden mejorar de manera considerable tu estado de ánimo, tu seguridad, tu productividad y más, muchas cosas más. De hecho, según comprobó el profesor Hart en sus estudios, esto puede ser la receta secreta para tener una vida feliz y exitosa.

La mala noticia es que si lo decimos al revés, también es cierto: las pláticas negativas no sólo pueden ponerte de malas, también nos hacen sentir indefensos; pueden hacer que los problemas pequeños parezcan más grandes e incluso crear problemas de la nada. Pero la noticia de última hora es que... tus pláticas contigo mismo te están jodiendo de formas que ni siquiera puedes imaginar.

Ya que sabes esto, dejemos algo en claro: aunque este libro trata sobre el uso del lenguaje correcto para mejorar tu vida, NO estoy sugiriendo que de un día para otro empieces a pensar positivamente o a hacer afirmaciones personales.

Estos temas se han tratado hasta el cansancio con diferentes grados de éxito y ciertamente eso no es lo que haremos aquí. No te pediré que te digas a ti mismo que eres un tigre para liberar a tu animal interior. En primer lugar, no eres un tigre; en segundo lugar, no eres un tigre. Quizás eso les funcione a algunas personas, pero yo soy demasiado escocés para esas cosas; para mí ese tipo de técnicas son como si me obligaran a comer una cubeta de miel de maple con trocitos de bastones de caramelo que sobraron de la Navidad pasada. Gracias, pero no, gracias.

Para mis optimistas que están ahí afuera, ¡lo siento, pero llevaremos este coche hacia otra dirección! Este libro está diseñado para darte un auténtico empujoncito que sientas genuino y correcto para ti, que pueda impulsarte a encontrar nuevos y mejores niveles de tu potencial.

## LA DIFERENCIA ENTRE EL ÉXITO Y EL FRACASO

---

*«Si las emociones humanas se generan a partir de los pensamientos, entonces uno aparentemente podría controlar sus emociones al controlar sus pensamientos, al cambiar las oraciones internalizadas o con una plática con uno mismo y con aquello que detonó esa emoción en primer lugar».*

Esa cita es de Albert Ellis, uno de los padres de la psicología moderna. Ellis descubrió que la manera como pensamos y hablamos de nuestras experiencias modifica nuestros sentimientos al respecto. En otras palabras, nuestros pensamientos comparten la cama con nuestras emociones. Ellis también descubrió que nuestra forma de pensar a veces puede ser completamente irracional.

Intenta recordar cuántas veces te has dicho: «Qué tonto soy», «siempre arruino las cosas», «mi vida se acabó», o cualquier otra descripción negativa sobre determinado evento, algo como «esto es lo peor que me ha pasado».

Levanta la mano si alguna vez has exagerado algo que, pensándolo bien, apenas se podía registrar como una molestia

en el *importantómetro*. Muy bien, baja la mano, la gente está volteando a verte y la verdad es que te ves un poco tonto. Si lo piensas bien, seguramente te darás cuenta de que en el instante previo a esa exageración tuviste una breve pero absurda plática contigo mismo, y ¡BANG!... ahí terminó tu percepción optimista de las cosas.

Algunas de las cosas que hacemos o decimos no siempre son las más racionales, ¡pero de todos modos las decimos y las hacemos! Además, nunca logramos ver realmente lo que estas cosas nos aportan o la carga emocional que aceptamos en una brevísima plática negativa con nosotros mismos.

Verás, no siempre se trata de una plática dramática; a veces es sutil, pero igual de decepcionante. Si estás trabajando en algo podrías pensar: «Esto es muy difícil, ¿qué pasará si no lo acabo a tiempo?». O si comienzas a obsesionarte con todas las formas en que puedes *arruinarlo*, terminarás preocupado y con una ansiedad tremenda. A veces las pláticas negativas con uno mismo pueden terminar en enojo, tristeza o frustración, que se manifiestan en situaciones aparentemente diferentes o sin relación alguna con lo que ocasionó ese sentimiento.

Este tipo de pláticas no facilitan tu vida en absoluto. Mientras más recuerdas la dificultad de algo, más difícil parecerá, ¡incluso más de lo que ya es! Desafortunadamente, al escuchar una y otra vez un torrente de pensamientos automáticos, nos hemos acostumbrado a esa vocecita juiciosa en nuestras cabezas y por eso no nos damos cuenta de cómo los pensamientos negativos afectan nuestro estado de ánimo y comportamiento en cualquier momento. Como resultado, terminamos haciendo, o no, lo que nuestra mente racional quiere que hagamos.

Por ejemplo, tómate un momento para pensar en los quehaceres que más odias, imagínalos peores de lo que ya son. A veces evitamos cosas sencillas como doblar la ropa o lavar los trastes cuando realmente lo único que necesitan es un poco de tiempo y esfuerzo. Si varias de estas pequeñas cosas se te juntan, será muy fácil que colapsen con las más grandes e importantes hasta encontrarnos totalmente abrumados y exhaustos de la vida.

¿Por qué nos *resistimos* a ciertas cosas de la vida? Tenemos una conversación con nosotros mismos sobre ese tipo de tareas que está firmemente arraigada en alguna opinión negativa. Busca en tu propia vida tu «atoramiento» y verás a lo que me refiero. ¡Tus pláticas contigo mismo están bloqueándote!

## CÓMO EL LENGUAJE **CAMBIA** NUESTRAS VIDAS

---

La forma en que hablamos no sólo nos afecta en el presente; también puede colarse en nuestro subconsciente e internalizarse, cambiando nuestros pensamientos y comportamiento a largo plazo.

En el día a día, la forma como nos hablamos a nosotros mismos y a los demás determina de inmediato cómo comprendemos la vida, y esa misma percepción afecta nuestro comportamiento en ese momento. ¡Ignora tus percepciones bajo tu propio riesgo! O peor aún, ¡vive con la ilusión de que no tienes percepciones!

Si a veces hablas de lo *injusta* que puede ser la vida, empezarás a actuar según ese punto de vista, percibirás injusticias donde no las hay o, como han demostrado algunos estudios, te esforzarás menos en tu trabajo porque ya sabes que no lograrás nada. Esa percepción injusta sobre el mundo pronto se convierte en tu realidad.

Por otro lado, las personas que visualizan el éxito como si estuviera a la vuelta de la esquina no sólo dejan todo en la cancha para conseguirlo; también se sentirán llenos de energía y vivos mientras actúan con la mirada fija en ese futuro éxito. Para dejarlo muy en claro: creer que serás exitoso es sólo una parte (una muy importante) del verdadero éxito. Por lo tanto, ¡también existe una forma para lograr grandes éxitos sin ese tipo de pensamientos, pero el camino será mucho más complicado!

Si te preocupa no ser el tipo de persona que cree en esas cosas... ¡SIGUE LEYENDO!

Marco Aurelio, el filósofo estoico que se convirtió en emperador romano, dijo alguna vez: «He aquí una regla para recordar en el futuro cuando algo te tiene a sentirte amargado: no digas 'es por mi mala suerte'; más bien di: 'soportar esta situación es de buena suerte'».

Está completamente dentro de nuestras posibilidades determinar cómo pensamos y hablamos de nuestros problemas; pueden ser una molestia o una simple piedrita en el zapato; pueden detenernos o darnos un empujoncito.

De hecho, filósofos como Aurelio creían que los eventos del mundo exterior no tienen poder alguno sobre nosotros, que creamos nuestra realidad en nuestras mentes.

«Rechaza tu sensación de daño y el daño desaparecerá por sí solo».

Tómate unos minutos para pensar en esta frase.

¿Qué tan listo estás para considerar que tu vida es como es no por el peso de las circunstancias o situaciones, sino por el peso que tú mismo le has otorgado? ¿Que lo que piensas poder hacer o no poder hacer está directamente determinado por una respuesta subconsciente más que por la realidad misma?!

Si sigues mirando hacia el exterior, fuera de ti, a tus circunstancias, y trabajas ferozmente para escapar de ellas, obtendrás la misma respuesta. Estarás lejos del poder, de la felicidad y de la vitalidad. En el mejor escenario, estarás en un subibaja entre el éxito y el fracaso, la felicidad y la desesperación. A veces las circunstancias no cambian, a veces se estancan y se cristalizan. ¿Qué pasaría si aquello por lo que estás luchando, esa cosa que estás seguro que te hará más feliz, una mejor persona o sentir más confianza nunca sucede? ¿Qué pasaría? Aun si llegara, ¿qué harías con tu vida entre este momento y aquel?

Este libro no te pedirá que busques la respuesta en el exterior, sino en tu *interior*. Más bien, no tienes que *encontrar* la respuesta, tú *eres* la respuesta. Tal y como he dicho a muchos de mis clientes: muchas veces la gente pasa toda su vida esperando ayuda de la caballería sin darse cuenta de que ellos son la caballería. Tu vida está esperando a que llegues.